6 PONTOS EMERGENCIAIS EM ACUPUNTURA

Sumário

Seja bem vindo ao universo da Medicina Tradicional Chinesa (MTC)

Este ebook tem como objetivo:
Apresentar alguns pontos desta prática milenar, para que você possa ter uma alternativa frente a uma situação emergencial.

"Espero que este conhecimento possa ser passado para as gerações futuras com o intuito de ajudar pessoas a melhorar a qualidade de vida."

Lirane Suliano

Autora do Atlas de Auriculoterapia, cirurgiã-dentista, Mestre e Doutoranda. Especialista em Acupuntura e palestrante em diversos congressos internacionais. (Universidade de Harvard, Pequim, Munique, Chicago e Barcelona).

Acupuntura

Terapêutica oriental milenar que tem seus primeiros relatos escritos datados de 305 a.C.

Uma prática reconhecida por sua eficácia e resultado comprovados por muitos artigos científicos.

Essa técnica apresenta reconhecidos efeitos analgésicos, anti-inflamatórios, ansiolíticos e imunomoduladores.

Além disso, a Acupuntura apresenta excelentes efeitos na prevenção de inúmeras doenças.

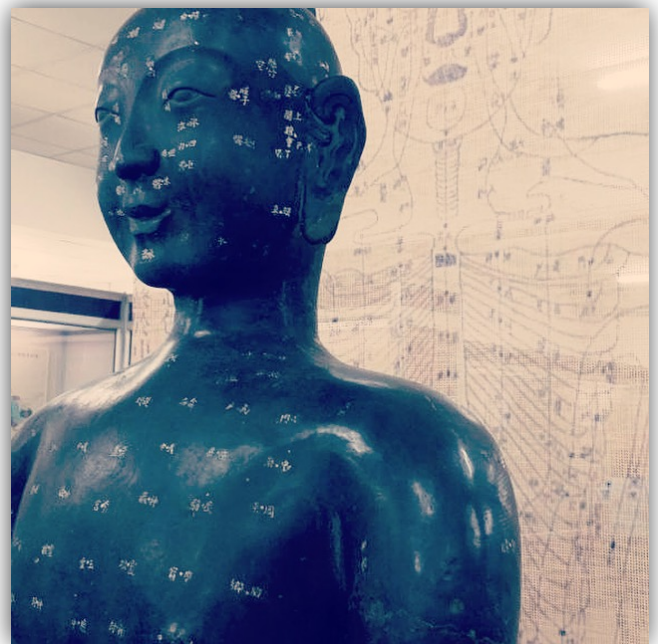
Para a Medicina Tradicional Chinesa o corpo adoece quando não estamos bem emocionalmente e por isso é tão importante cuidarmos da nossa saúde emocional.

A acupressão é uma prática milenar de fazer pressão com do dedos em pontos de acupuntura estimulando a auto-cura. Quando esses pontos são estimulados, eles liberam neurotransmissores, promovem a circulação do sangue, aumentam a energia e força vital do corpo,, promove alívio nas dores, diminuição de ansiedade e estresse e insônia.

Acupressão

A acupressão é uma prática milenar de fazer pressão com os dedos em pontos de acupuntura estimulando a auto-cura.

A acupressão é uma arte antiga por meio da qual pode ser realizada pressão e movimentos circulares.

Quando estimulados esses pontos liberam neurotransmissores, promovem a circulação do sangue, aumentam a energia vital do corpo, promove alívio nas dores, diminuição de ansiedade, estresse e insônia.

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura e 23 artigos concluíram pela eficácia da acupressão.

Você pode ler o artigo na integra por este link: https://drive.google.com/file/d/1uVTXSvzC0GgAbPBJYCfsaY-JdQ9lDSXA/view?usp=drivesdk

Neste ebook você conhecerá 6 pontos para utilizar em situações do dia-a-dia. Espero que seja útil.

Enxaqueca

A enxaqueca é uma dor crônica com característica latejante e dependendo da crise pode ser incapacitante.

Doença neurológica que atinge cerca de 15% da população mundial, sendo cerca de 25 milhões de brasileiros, caracterizada por crises fortes de dor de cabeça, com crises periódicas, que levam ao diagnóstico de enxaqueca, diferenciando-se da mera cefaleia.

A dor intensa pode ainda vir associada a náusea, tontura e mal-estar. O tratamento convencional, feito por meio de alopatia como analgésico, antidepressivos e, anticonvulsivantes.

As crises podem ser desencadeadas por diversos fatores, entre eles: noites mal dormidas, ansiedade, stress, café, adoçantes, álcool, excesso de luz, cigarro e a poluição.

O consumo regular de alimentos como castanhas, amêndoas, linhaça, abacate, gengibre e couve favorece a prevenção das crises de enxaqueca.

VG 20 Bai Hui

Localização: está situado na linha média da cabeça e 5 tsun da linha do cabelo, que corresponde ao dedo minguinho até o indicador mais dois polegares.

Indicação: Enxaqueca, cefaléia tensional, insônia, diminui muito os sintomas de ansiedade.

Como estimular? Pressionar forte com o dedo para causar um desconforto por 1 minuto e respire tranquilamente. Pode fazer movimento circular.

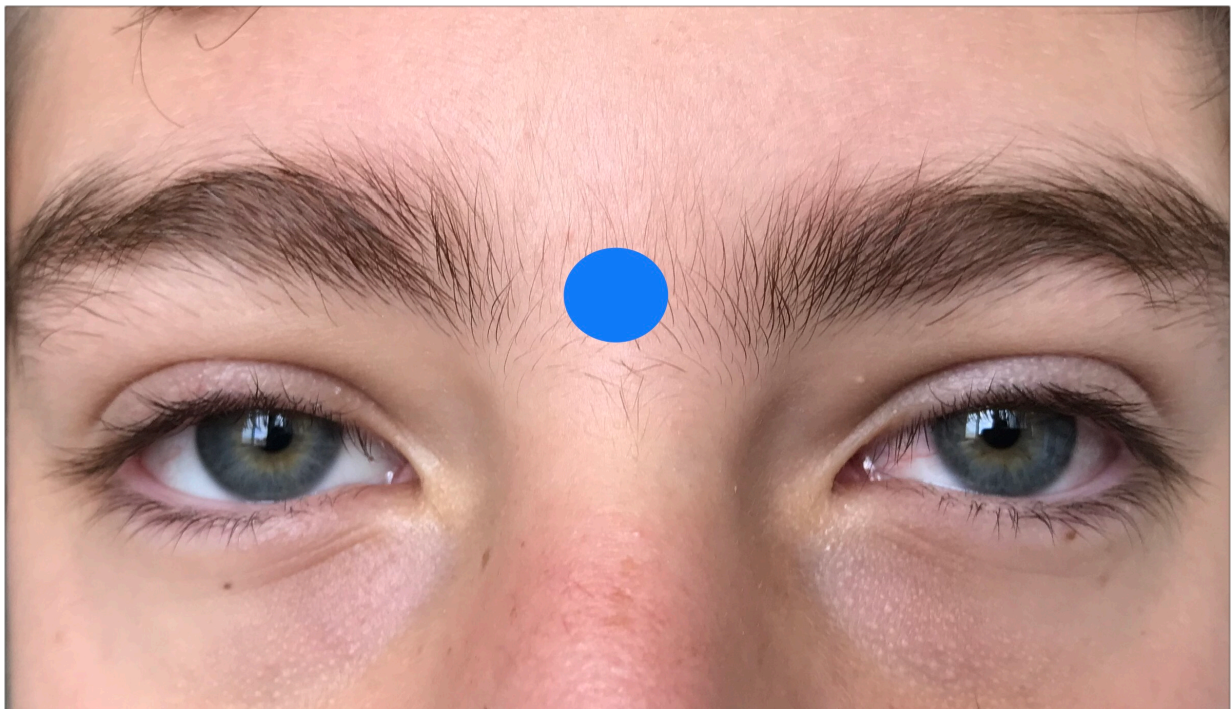
Ansiedade

A OMS publicou em 2017 que a ansiedade atinge cerca de 264 milhões de indivíduos no mundo.

O Brasil lidera com 18 milhões de pessoas afetadas por fatores que passam por desemprego, violência, desesperança, crises econômicas e políticas, e que fazem com que preocupações, gerem graves crises de ansiedade e afetem o desempenho, desencadeando quadros de alcoolismo, drogadição e depressão.

O descontrole do sistema nervoso leva à liberação contínua dos hormônios adrenalina e cortisol, que gerando taquicardia, aumentando risco de AVC.

Para que o tratamento tenha sucesso é imprescindível reduzir o estresse e o ritmo de vida, mas alguns alimentos podem contribuir, pois aumentam os níveis de serotonina, gerando bem-estar, como por exemplo, as frutas cítricas, folhas verdes e abacate são boas opções.

Yin Tang

Localização: ponto central entre as sobrancelhas.

Indicação: este ponto é conhecido por acalmar a mente e, portanto, diminuir os batimentos cardíacos.

Pressionar forte com o dedo para causar um desconforto por 1 minuto. Artigo abaixo estudou este ponto. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12598279

(Anesth Analg 2003;96:885–9)

Pressure Applied on the Extra 1 Acupuncture Point Reduces Bispectral Index Values and Stress in Volunteers

Argyro Fassoulaki, MD, PhD, DEAA*, Adia Paraskeva, MD†, Konstantinos Patris, MD†, Theodora Pourgiezi, MD*, and Georgia Kostopanagiotou, MD*

Insônia

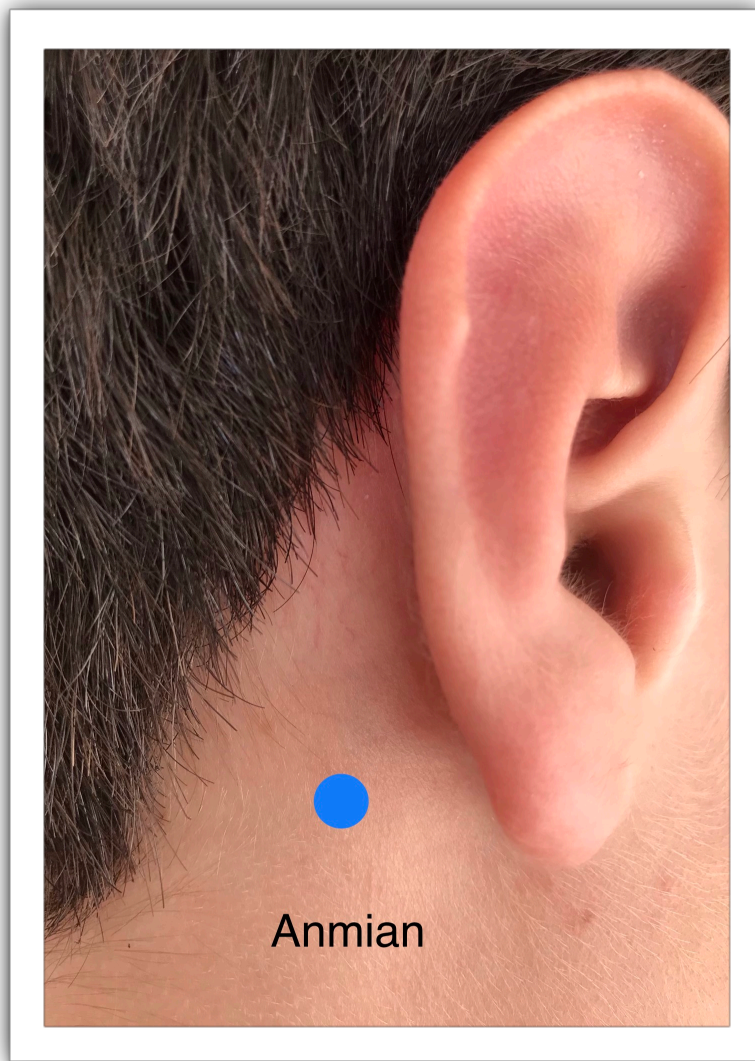
Cerca de 73 milhões de brasileiros sofrem de insônia.

Pesquisas associam a insônia a inúmeras doenças, dentre elas, depressão, doenças cardiovasculares, obesidade e hipertensão. Isso porque, segundo os cientistas, esse distúrbio impede a atuação da melatonina, afetando diretamente o desempenho no trabalho e as relações sociais e familiares.

Cansaço, irritabilidade falta de concentração são nítidos. A insônia é a queixa mais comum entre as pessoas com distúrbios de sono, seguida do ronco e da apneia.

Causas: ingestão excessiva de cafeína e álcool, noites irregulares de sono, consumir alimentos próximo da hora de dormir e a rotina estressante são algumas delas, mas as dores crônicas também podem interferir no sono.

Nos quadros crônicos está associada com acidentes automobilísticos, domésticos e no trabalho.

Amnian

Localização: atrás da orelha, entre o dorso do lóbulo e a linha do cabelo..

Indicação: sua principal atuação é para insônia, dificuldades para dormir. Podemos utilizar também para tonturas, enxaquecas e acuidade visual.

Pressionar forte com o dedo para causar um desconforto por 1 minuto.

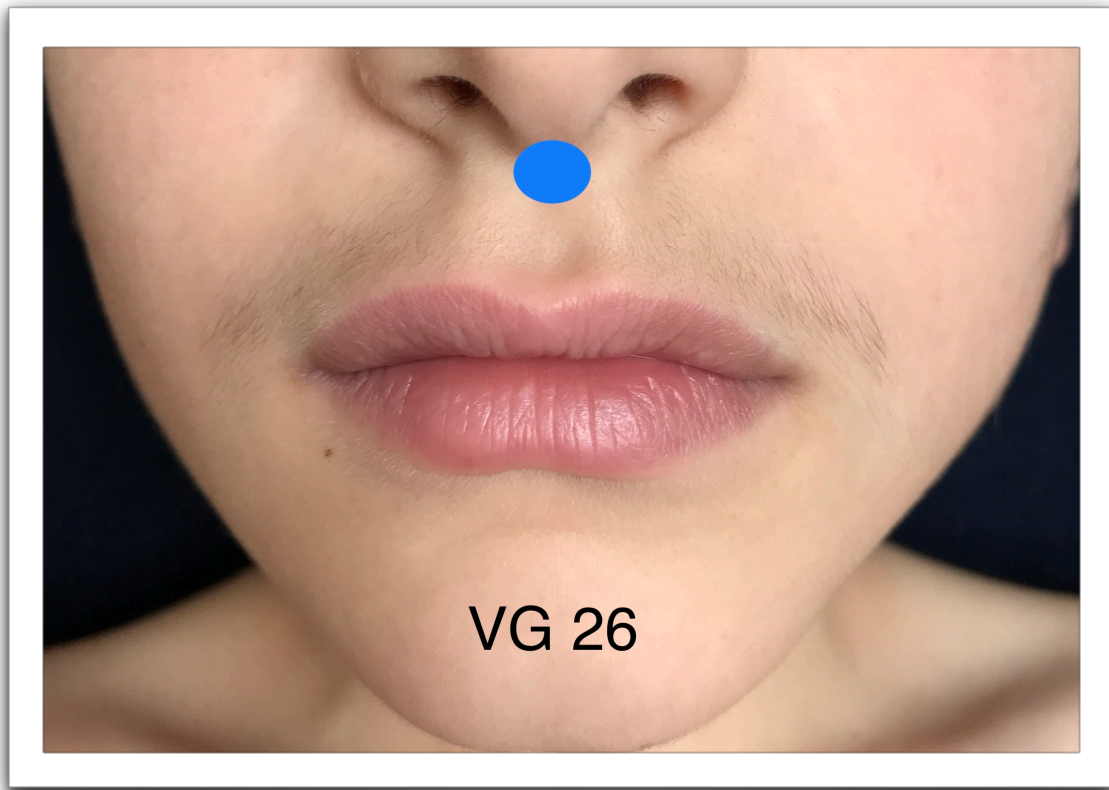
Lipotimia (desmaios)

É possível que alguém já tenha desmaiado ao seu lado. Nesses casos o que fazer? Chamar a emergência claro. Porém, existe uma manobra e se for algo simples apenas com a pressão do seu dedo a pessoa pode retornar à consciência, e procurar um tratamento adequado.

Lipotimia é a perda de força muscular, porém, sem perda de consciência, com integral conservação das funções respiratória e cardíaca.
Em geral vem acompanhada de palidez, suores frios, vertigens, zumbidos nos ouvidos.

Pode ser causado por fortes emoções, por súbita modificação da posição deitada para a posição vertical, ou alguma alteração de circulação.

A lipotimia (também conhecida como síndrome Vaso-Vagal) normalmente não é considerada grave, mas recomenda-se uma avaliação sobre o estado de saúde.

Vaso Governador - VG 26

Localização: logo abaixo do nariz acima do filtro labial.

Indicação: é considerado ponto de reanimação portanto, sua principal atuação é para os desmaios, perda de consciência, convulsão, choque, histeria e ansiedade.

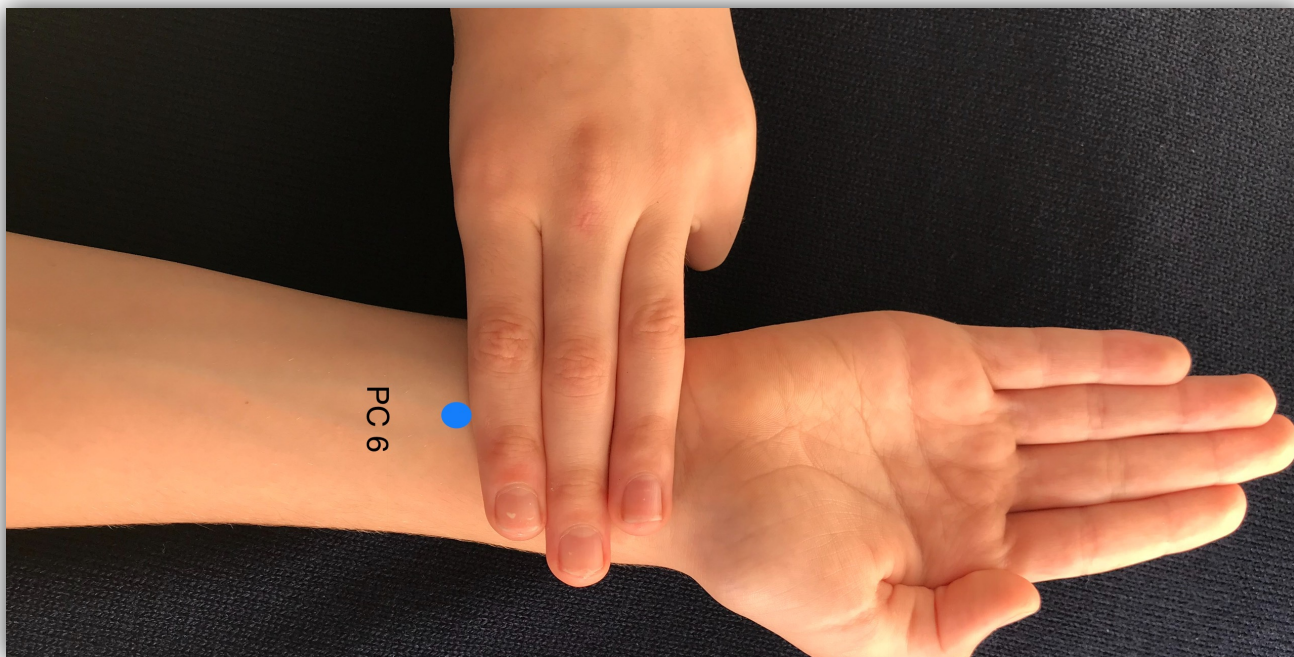
Pressionar forte com o dedo para causar um desconforto por 1 minuto.

Enjoo e náusea

As causas podem ser inúmeras... desde uma gripe ou um alimento que não caiu bem, passando por uma hipoglicemia, até uma labirintite, merecendo uma investigação mais aprofundada.

Durante a gestação é muito comum náusea e enjoo no primeiro trimestre, motivo de muito desconforto para a futura mamãe.

A rotina extremamente estressante, a alimentação desregrada, muito gordurosa e com poucos nutrientes ou longos períodos em jejum podem causar tontura e náuseas em determinadas situações. Na quimioterapia estes sintomas são muito comuns.

PC6 - Pericárdio 6

Localização: 2 tsun, ou seja, dois polegares, abaixo da articulação do punho entre os dois tendões, ou 3 dedos do meio.

Indicação: sua principal atuação é para os desconfortos gástricos como náuseas, enjoo e até vômito. Às vezes uma viagem de navio ou até mesmo de carro pode causar este mal e pode ser aliviado com este ponto. Pode ser usado em crianças e gestantes.

Pressionar forte com o dedo para causar um desconforto por 1 minuto.

Pressão Alta

Hipertensão arterial é uma doença crônica, geralmente sem sintomas, caracterizada pelo aumento da pressão sangüínea nas artérias. Está relacionada com diversas doenças graves, tais como, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca, incapacidade visual, entre outras.

Fatores de risco:
Hereditária, sal em excesso, sedentarismo obesidade, cigarro, idade e excesso de álcool.

Causas:
Fatores genéticos, estilo de vida e alimentação ou situação ocorrida em cirurgias.

Pressão Arterial é considerada normal quando aferida em 120 por 80 mmHg, chamada de 12 por 8.

Ápice da orelha - Erijan

Localização: ponto mais alto da orelha.

Indicação: ponto emergencial utilizado para baixar a pressão arterial rapidamente quando ela estiver igual ou acima de 18x10. Pode ser utilizado para baixar febre e cefaleias latejantes.

Utilizar uma lanceta para retirar 5 gotas de sangue neste ponto, mas procure imediatamente um pronto socorro.

Caso queira saber mais acesse este video.

"Cada dia sabemos mais e entendemos menos."

Albert Einstein

https://www.facebook.com/liranecarneirosuliano

https://youtube.com/user/liranecs

@liranesuliano

41 9 9774-4933

www.liranesuliano.com.br